



Comment la diététique s'est invitée à l'école

Xavier Lafargue

Manger sainement? Cela s'apprend, et pour quoi pas dès le plus jeune âge. Dans les écoles, des programmes spécifiques ont été mis en place pour sensibiliser les élèves. Les explications d'Elisabeth Guadagnolo, diététicienne au Service de santé de l'enfance et de la jeunesse de l'Office cantonal de l'enfance et de la jeunesse.

Depuis quand et comment sensibilise-t-on les enfants à la diététique dans le cadre scolaire?

On sensibilise les élèves à une alimentation variée et équilibrée depuis la fin des années 80. Et depuis l'implémentation du PER (*ndlr: Plan d'études romand*), les enseignants doivent faire de l'éducation nutritionnelle à l'école primaire. Aujourd'hui, nous nous concentrons principalement sur la mise en place de différents programmes dans les écoles et nous formons les professionnels qui travaillent avec les enfants, tels que les enseignants, les éducateurs, les cuisiniers ou encore les animateurs du parascolaire. Nous animons également une exposition autour des goûters sains, qui consiste à montrer la quantité de sucres ajoutés et de graisse contenus dans plusieurs goûters. Dans les aliments et les boissons.



Préparé par les élèves et les enseignants, un «Grand goûter» a eu lieu en avril à l'école du Pont-Bochet, à Thônex.

Quelques exemples d'actions menées dans les écoles?

«Collations saines» est un programme qui explique quel type de goûters peut être amené à l'école. Environ un tiers des écoles du canton ont des recommandations autour de cette collation. Plusieurs actions y sont menées: distribution quelques fois par an de fruits et légumes à la récréation, par exemple, par l'association des parents, activités pédagogiques en classe autour des goûters, exposition que nous animons auprès des classes de l'établissement, «Grand goûter» où les parents sont invités à venir prendre un goûter sain avec leurs enfants, etc.

S'agit-il aussi de sensibiliser les enseignants?

Bien sûr, car les enseignants n'ont pas été formés durant leur cursus universi-



taire à l'alimentation ou à l'éducation nutritionnelle. Or l'acquisition des compétences dans la matière est importante. Nous y travaillons en formant les personnes qui sont au contact au quotidien avec les enfants, afin qu'elles puissent transmettre les messages

adaptés. L'outil pédagogique Senso5 est un moyen d'enseignement valaisan que plusieurs écoles à Genève utilisent afin de faire de l'éducation nutritionnelle en utilisant les cinq sens; des activités que les élèves apprécient beaucoup.

Peut-on quantifier, peut-être en termes de santé globale (lutte contre le surpoids, etc.),

les retombées de cette sensibilisation dans les écoles?

Il est difficile de quantifier les retombées de cette sensibilisation. Néanmoins, la Cour des comptes a évalué, en 2023, la prévention du surpoids et de l'obésité dans le canton. En ce qui nous concerne, elle a souligné que le programme «Collations saines», a mis en évidence que la régularisation des goûters à l'école est une mesure efficace et qu'elle de-

vrait être plus largement diffusée dans toutes les écoles. De plus, elle a souligné que la labellisation des restaurants scolaires Fourchette verte ou encore la formation des enseignants sur l'alimentation devraient être renforcées.

On entend parfois des parents dire que les goûters sains coûtent trop cher: que pouvez-vous leur répondre?

Que c'est une fausse représentation. Si on fait attention à acheter les aliments le plus brut possible et qu'on choisit des marques discounts, il est tout à fait possible de composer un goûter à 1 franc. Nous avons d'ailleurs des vidéos présentant des idées simples de recette à réaliser à la maison. Souvent, les aliments emballés en portions individuelles se trouvent être plus chers que si l'on avait, par exemple, acheté en vrac des pommes ou du pain.

Pour en savoir plus:

www.ge.ch/que-fait-ecole-ameliorer-alimentation-enfants-jeunes/quel-gouter-peut-manger-mon-enfant-recreation

Goûters sains: trois bons conseils

1. Le goûter du matin n'est pas absolument nécessaire si on a fait un bon petit-déjeuner
2. Toujours commencer un goûter par un fruit ou un légume, qu'on peut compléter par des féculents ou des produits laitiers selon la faim de l'enfant. De préférence nature et sans sucres ajoutés afin d'éviter l'apparition de caries dentaires.
3. Le plaisir est primordial: demander à votre enfant quel goûter lui fait plaisir en le laissant opter, par exemple, pour le fruit de son choix. **XLA**



● **Scanner le QR code** pour découvrir et vous inscrire à «Familles», notre newsletter pour les Genevois.